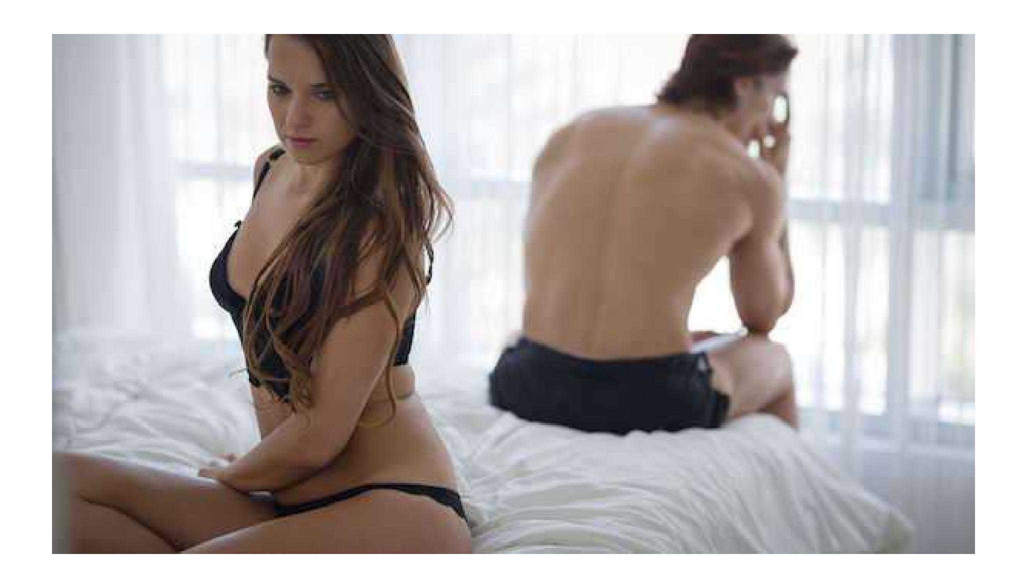
Les principales causes de l'éjaculation précoce



L'éjaculation précoce est un problème qui touche un très grand nombre d'homme au cours de leur vie sexuelle. Les hommes confrontés face à ce problème ne contrôle plus ou mal leur éjaculation. L'éjaculation précoce se caractérise par **une éjaculation trop rapide et non maîtrisée**par l'homme et peut se définir en trois points comme :

- une éjaculation trop rapide non souhaité par l'homme ou sa partenaire et ce à chaque rapport ou très souvent
- une incapacité à retenir ou contrôler son éjaculation
- des conséquences psychologiques négatives

Il est important de souligner, qu'il est normal d'être confronté à l'éjaculation précoce lors des premiers rapports sexuels ou d'une nouvelle relation. Mais, il ne s'agit d'un problème que si l'éjaculation précoce persiste et qu'elle instaure une gène pour l'homme ou sa partenaire.

Quand on parle d'éjaculation précoce, on peut distinguer deux catégories :

- **L'éjaculation précoce primaire** est présente tout au long de la vie sexuelle de l'homme et revient systématiquement à chaque rapport.
- **L'éjaculation précoce secondaire** apparait soudainement alors qu'elle n'était pas présente lors des derniers rapports sexuels. Elle est souvent associée à une maladie, un trouble d'érection ou encore à un problème psychologique.

Qui est concerné par l'éjaculation précoce ?

D'après de récentes études scientifiques sur le sujet, **près d'un homme sur trois** est confronté au problème de l'éjaculation précoce au moins une fois dans leur vie. Que ce soit de manière répétée ou seulement de temps en temps, certains hommes n'arrivent pas à contrôler comme ils le souhaitent leur éjaculation.

Quelles sont les principales causes de l'éjaculation précoce ?

Ils existent de nombreux facteurs favorisant une éjaculation plus rapide chez l'homme. Mais voici, les principales causes psychologiques de l'éjaculation précoce :

- Un stress lié au travail ou des problèmes financiers
- Une dépression prolongée
- La peur d'une mauvaise performance sexuelle
- Une anxiété lors des premiers rapports sexuels liés au manque d'expérience
- Une absence prolongée d'activité sexuelle

- Une mauvaise expérience sexuelle
- Les conflits ou les malentendus répétés au sein du couple
- Les effets secondaires de certains médicaments ou traitements

Il a été aussi démontré que l'éjaculation précoce peut être due à des causes physiologiques. En effet, certains hommes ont **un rythme de vie qui favorise l'éjaculation précoce,**comme veiller tard la nuit, rester longtemps assis sur une chaise non confortable ou encore de se retenir avant d'aller aux toilettes. Mais aussi, avoir de mauvaises habitudes alimentaires comme une alimentation de restauration rapide, manger froid et/ou épicé trop souvent, le saut de repas pendant la journée serait des facteurs aggravant à l'éjaculation précoce.

Ainsi, **les conséquences peuvent être négatives** pour l'homme souffrant de l'éjaculation précoce. Certains hommes peuvent développer des symptômes de dépression et d'anxiété. Certains peuvent même se replier sur eux même en évitant toutes relations sexuelles ou amoureuses.

C'est pourquoi, face à l'éjaculation précoce l'important est de**ne pas culpabiliser** de ne pas pouvoir contrôler son éjaculation, car de nombreux hommes sont confrontés à ce trouble partout dans le monde. Parlez en à vos proches ou à votre partenaire et adoptez des techniques de relaxation pour retrouver le bien être nécessaire à une meilleure sexualité. Mais avant tout, éviter les facteurs énoncés ci-dessus en menant **un rythme de vie plus équilibré** pour lutter contre l'éjaculation précoce.

>> Cliquez ici pour durer 20 minutes de plus au lit dès ce soir !





Il existe une méthode particulièrement efficace pour lutter contre l'éjaculation précoce.

Le principe de la méthode du stop and go

Il s'agit de la **technique dite du « stop and go »**. Vous l'avez compris, le principe consiste à s'arrêter lorsque vous sentez que l'éjaculation est imminente…

Pour cela, si vous sentez arriver le moment fatidique de l'éjaculation, arrêtez tout mouvement de va-et-vient de façon à retarder l'éjaculation.

Faites une pause de 30 à 60 secondes, le temps de relâcher la pression et ne recommencez vos ébats que lorsque vous vous sentez à nouveau prêt. A force d'utiliser cette technique, vous pourrez diminuer progressivement ce temps de pause.

Fixez vous un objectif

Fixez vous l'objectif de ne jouir qu'au bout de la troisième fois ou vous aurez recourt à cette technique.

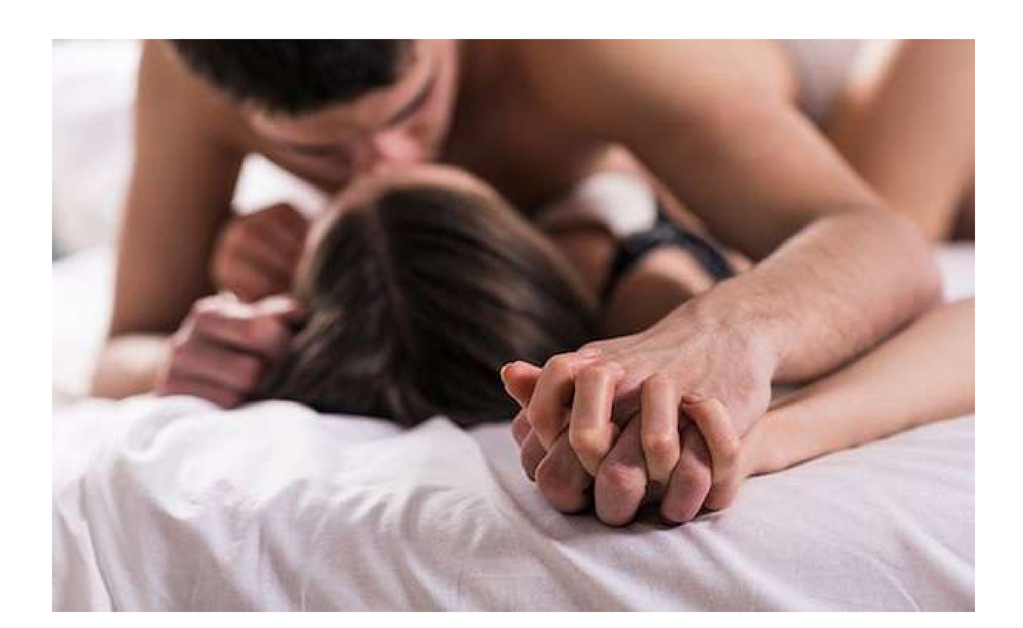
L'objectif de cet exercice est de vous apprendre à **repérer les signes de l'imminence de votre éjaculation**. Désormais, vous serez capable de **maîtriser votre excitation.** Vous allez **gagner en confiance**, car c'est vous qui décidez du moment ou vous éjaculez !

La méthode du stop and go demande une parfaite collaboration avec votre partenaire. Mais avec de l'entrainement vous serez en mesure de **mieux contrôler votre éjaculation**.

>> Cliquez ici pour durer 20 minutes de plus au lit dès ce soir !



La méthode du squeeze pour contrôler l'éjaculation



Pour lutter contre l'éjaculation précoce, certains hommes utilisent **la méthode du squeeze** pour contrôler leur éjaculation.

Le principe de la méthode du squeeze

Le terme squeeze en anglais signifie « serrer ». C'est pourquoi, le principe de cette méthode consiste à serrer entre le pouce et l'index la base du gland. L'important est de serrer cette zone seulement lorsque vous ressentez l'imminence de l'éjaculation. Vous ou votre partenaire doit appliquer une pression pendant 10 secondes entre la base située juste en dessous du gland et le frein situé sur l'arrière du pénis, le temps de faire relâcher la pression.

Apprendre à reconnaitre le point de non retour

Cette méthode permet de **réduire l'afflux sanguin** et ainsi de **retarder le moment fatidique de l'éjaculation**. Une fois votre excitation redescendue, vous pouvez recommencer vos ébats. Pour réaliser cette méthode dans les meilleures conditions, il est important d'apprendre à **reconnaître votre point de non retour.** En fait, le point de non retour est le moment à partir duquel vous ne pouvez plus empêcher l'éjaculation. Généralement, juste avant d'atteindre ce point de non retour, votre souffle s'accélère et vous avez du mal à contenir votre excitation. C'est donc à ce moment là que vous devez utiliser cette technique du squeeze, après il sera trop tard… Pendant l'acte, vous pouvez utiliser autant de fois cette méthode que nécessaire. Attention toutefois à ne pas trop en abuser, au point de faire totalement redescendre l'excitation de votre partenaire !

Muscle PC : comment le renforcer ?



Le muscle PC, c’est quoi ?

Plus connu sous le nom de muscle pubococcygien, le muscle PC est un ensemble de muscle situé entre l’anus et les testicules. Avec l’âge et le manque d’exercice, le muscle PC à tendance à se relâcher ce qui peut être une cause de l’éjaculation précoce. A l’inverse, un muscle PC renforcé permet un meilleur contrôle sur l’éjaculation. Dans cet article, vous allez apprendre une série d’exercices simples pour entrainer votre muscle PC.

Identifier le muscle PC

Pour le trouver, rien de plus simple. Lorsque vous urinez, essayez d’arrêter le flux par une contraction musculaire rapide. Voilà, vous venez d’utiliser votre muscle PC !

Commencer l’entrainement

L’important pour renforcer efficacement le muscle PC et d’y aller progressivement. Travailler le muscle PC régulièrement est plus efficace que de le travailler de temps en temps intensément. La régularité

Commencez par une série de 10 contractions journalières. Pour cela, contractez le muscle PC pendant trois secondes puis relâcher. Répétez cette série 3 fois par jour, trois ou quatre fois par semaine. Pendant l’exercice, veillez à ne pas bloquer votre respiration mais à respirer normalement.

Pour aller plus loin

Ajoutez dix contractions lentes à chaque série d’exercice. Pour cela, contractez lentement votre muscle PC pendant cinq secondes. Ensuite, maintenez cette contraction pendant cinq secondes. Enfin relâcher progressivement au cours des cinq secondes suivantes.

L’avantage de cet exercice est qui peut se pratiquer n’importe où et à n’importe quel moment. Que vous soyez au travail ou même au restaurant, vous pouvez pratiquer cet exercice quand bon vous semble…

Une pratique régulière de ces exercices renforce durablement le muscle PC. Savoir comment contracter son muscle PC au bon moment, juste avant le point de non retour pendant le rapport sexuel, vous permettra de retarder sensiblement le moment fatidique de l’éjaculation. Ainsi, vous serez en mesure de contrôler plus facilement votre éjaculation et durer plus longtemps au lit.

>> Cliquez ici pour contrôler l’éjaculation et durer longtemps au lit dès ce soir !

Comment faire l'amour plus longtemps : les 7 conseils pratiques



Faire l'amour toute une nuit, ça vous dit ? Chaque homme est désireux de**faire l'amour plus longtemps** et de pouvoir combler sa partenaire. De plus, faire l'amour plus longtemps permet d'unir durablement un couple et développe les connections émotionnelles entre les amants. Afin de ne pas tomber dans la routine, suivez nos **7 conseils pratiques pour faire l'amour plus longtemps**…

Conseil #1 : Prenez votre temps

Pour tenir longtemps, mieux vaux prendre son temps. **Faire l'amour n'est pas une course** ou le premier arrivé a gagné… Au contraire **prenez votre temps en faisant durer les préliminaires**. Ils sont indispensables pour mettre votre partenaire dans les meilleures conditions avant d'aborder le rapport. Pendant le rapport, économisez-vous physiquement en faisant des mouvements lents et en adoptant un rythme régulier. Ainsi, vous pourrez retarder l'éjaculation et faire l'amour encore plus longtemps.

Conseil #2 : Changer de position

Pour tenir plus longtemps au lit, il est conseillé de**changer de position lorsque vous sentez l'éjaculation arriver**. Le changement de position permet de faire redescendre votre plaisir et de retarder l'éjaculation tout en évitant de tomber dans la routine d'une seule position par rapport.

Conseil #3 : Alterner pénétration et préliminaires

Pendant le rapport, si vous sentez être proche de l'éjaculation, arrêtez-vous et concentrez vous sur le plaisir de votre partenaire avec des préliminaires. L'important et de **changer de rythme** pour vous permettre de faire redescendre la pression et retarder l'éjaculation. De ce fait vous allez pouvoir récupérer tout en continuant à procurer du plaisir avec votre partenaire. Une fois que vous vous sentez à nouveau prêt, recommencer le rapport normalement.

Conseil #4 : Faites une pause

Comme ce n'est pas une course, prenez votre temps en faisant une pause récupératrice entre chaque rapport. Entre chaque rapport, vous pouvez, par exemple, prendre une douche coquine avec votre partenaire, se reposer quelques minutes, se rafraichir ou encore aller prendre l'air… Ainsi vous aurez les idées claires pour recommencer dans les meilleures conditions.

Conseil #5 : Eviter la routine

La routine est responsable de certains problèmes au sein d'un couple, et notamment peut être à l'origine de l'éjaculation précoce chez l'homme. Pour l'éviter, il est important de **changer régulièrement vos habitudes** avec votre partenaire. Alors, pourquoi ne pas partir en week end romantique comme autrefois, lui faire l'amour dans un lieu insolite comme l'ascenseur ? Retrouvez la complicité comme au premier jour avec votre partenaire, vous permettra de faire ressortir en vous des désirs enfouis et de vous lâcher. Ainsi, pimenter vos ébats en surprenant votre partenaire est la clé pour tenir plus longtemps au lit !

Conseil #6 : Se masturber avant l'acte

Un des conseils les moins glamour, mais franchement efficace, c'est de se masturber quelques heures avant le rapport. Bien entendu, ce conseil nécessite de savoir quand vous allez passer à l'acte. Mais certains soir, ou vous savez que vous allez en avoir envie, n'hésitez pas à vous masturber quelques heures avant pour **relâcher la pression et diminuer les tensions**. Ainsi, le moment venu, vous serez plus à même de tenir plus longtemps au lit !

Conseil #7 : Faites le vide dans votre tête

Pour durer plus longtemps que d'habitude, il est nécessaire de faire le vide dans votre tête avant d'aborder le rapport. Certains hommes éjaculateur précoce emmènent leurs problèmes avec eux au lit… C'est l'erreur à ne pas faire. Les soucis du quotidien influencent forcement négativement votre état d'esprit et donc votre capacité à durer longtemps. En effet, il a été prouvé que le stress était un facteur courant de l'éjaculation précoce. Pour cela, **faites le vide dans votre tête avant de passer à l'acte.** Imaginez vous le temps d'une nuit, une parenthèse dans votre vie ou seul ne compte que l'amour et le plaisir de votre partenaire. Ainsi vous serez plus performant et plus à l'écoute de votre partenaire.

En suivant ces conseils, vous serez **plus confiant** pour aborder le rapport sexuel. L'important n'est pas la finalité, mais le plaisir que vous ressentez et celui de votre partenaire. N'oubliez pas que faire l'amour est un moment de partage fort, et plus vous l'apprécierez à sa juste valeur, **plus vous serez capable de durer longtemps** avec votre partenaire.

>> Cliquez ici pour contrôler l'éjaculation et durer longtemps au lit dès ce soir !

